

2018,11月 inStyle 能見台スタジオスケジュール

体験のお申込み・レッスンのお問合せは下記までお気軽に ☎ 045-349-3751

✉ noken@instyle.sc 横浜市金沢区能見台通 3-9 サンパレス谷津坂 102

発汗量小：初心者向け
発汗量中：初心者～経験者向
発汗量大：経験者・上級者向

★先生は同じで、内容に変わりがあつたクラス
New 新しい先生の新しいクラスです
Last Run 今月で終了のクラスです。翌月から違う先生のクラスが始まります

予約優先 満員の場合は予約されている方を優先してご案内

予約・チケット制 予約が必要で、チケット購入要

体験オススメ 初心者の方にも判りやすい内容を心がけています

月	火	水	木	金	土	日
10:00-11:15 ヨガビギナーズ リフレッシュ 体験オススメ TAKUMI	10:00-11:15 ベーシックフロー 体験オススメ KURI	10:00-11:15 モーニング フローヨガ 体験オススメ NOZOMI	10:00-11:15 自分の心と つながるヨガ 体験オススメ CHAM	11/23 (金・勤労感謝の日) は終日休館とさせていただきます。	10:00-11:15 予約優先 体質改善 yoga 体験オススメ SAKI	10:00-11:15 (奇数週) NORI 目覚めの朝ヨガ (偶数週) JUNKO アロマ&フェイシャルヨガ 体験オススメ
11:30-12:45 アサナプラクティス LV.1 TAKUMI	11:30-12:45 ハタフロー コア&リリース KURI	11:30-12:45 デトックス& リストラティブ 予約優先 NOZOMI	11:30-12:45 自分の身体と つながるヨガ CHAM		11:30-12:45 予約優先 デトックスフロー 体験オススメ SAKI	11:30-12:45 (奇数週) NORI ベーシックハタヨガ (偶数週) JUNKO やさしいパワーヨガ
19:00-20:30 90min 季節の陰陽ヨガ Haruna		18:30-19:45 デトックス & リセット 体験オススメ SAKI	19:30-20:45 Good Night yoga 体験オススメ KURI	18:30-19:45 アサナプラクティス LV2 TAKUMI		
		20:00-21:15 りらくすヨガ 体験オススメ SAKI		20:00-21:15 ヨガビギナーズ リラックス 体験オススメ TAKUMI		

Odaka Yoga®WS 津田沼 ~氣を巡らせ 氣で動く~酒見駿介先生

背骨はプレーナ・氣の通り道と言われています。その背骨をニュートラルへと導き、プレーナを身体の隅々まで巡らせる Odaka Yoga® 基礎。背骨で波うつ「五つの波」、肩と股関節にスペースを作る「2つの潮」の動き。

そして、武道の要素からなる螺旋の動き。それらを通して活性化していく【Prana Power】に重きを置いてお伝えいたします。

私達が普段無意識の中で感じているプレーナ・氣をあらためて感じ、目にはうつらない繊細な身体感覚を養いましょう。

インスタイルでは初となる駿介先生のWS。先生自身も千葉でのWSは珍しいとのこと、非常に貴重な機会となっております。

【津田沼】11/23 (金・勤労感謝の日) 13:30~16:30
参加費：インスタイル会員 4,500円 (プレミアム割有)



ヨガにもセレクトレッスン登場！ Indigo-Yoga Studio- (AI先生) 津田沼

インディゴは3年前にAiが幕張で始めた小さなヨガ教室です。スタジオの他、幕張宝幢寺にてお寺ヨガを定期レッスンとして行っています。初めてヨガ教室を訪れたときからその人のヨガライフがスタートします。一人でもヨガを続けよう！と思える人が増えるよう“今の自分ができることをする”をモットーに丁寧にヨガを伝えています。【津田沼】金曜 11:30-12:45 AI

太陽礼拝を中心にポーズを展開していくパワーヨガで、時にジェントルにそしてダイナミックに様々なポーズを楽しんでいきます。強さだけではなく柔らかさだけでもない、バランスを大切にレッスンです。楽しく気持ちよく快適にポーズと呼吸を味わえるようリードしていきますので初心者の方も安心してご参加ください。



RIE先生と行く「奄美大島2泊3日ヨガリトリート」

奄美大島ヨガリトリート 東洋のガラパゴスと呼ばれる大自然の中でネイチャートリートメント。極上のリゾートでヨガと解放を解放を思う存分堪能奄美大島ヨガリトリート 東洋のガラパゴスと呼ばれる大自然の中でネイチャートリートメント



手付かずの自然が残る奄美大島の最南端にある瀬戸内町。奄美大島の冬は台風もなく、より海が澄み、空が澄み、空気が澄んでいる穴場のシーズンです。神々が宿ると言われる加計呂麻島をはじめ、ホノホシ海岸などのパワースポットも徒歩圏内で巡れます。

全てオーガニック食材を利用した胃に優しい食事と、部屋からは一面海と空を見渡せられる大自然の中にある温泉付きリゾートホテルで心も体も浄化させていきましょう。

1/11 (金)~13 (日) の2泊3日
料金：¥88,000 (航空券別、現地集合現地解散)

【1日目】19:00 ホテル着→19:20 星空フローヨガ→20:30 夕食 (ホテル)

【2日目】6:00- sunrise デトックスフローヨガ・瞑想→8:00 朝食 (ホテル)→9:00 自由行動 (昼食挟む)→17:30 sunset ヨガ→19:30 夕食 (ホテル)→20:30 星空を眺めたりや焚き火を囲んでゆったりとしたひと時→就寝

【3日目】6:00-sunris ヨガ→7:20 ホノホシ海岸にて瞑想→8:00 朝食 (ホテル)→9:30 解散・チェックアウト

豊洲で選べる2つのヨガ養成講座

来年1月開講のRYT200。その名の通り200時間を学んでの資格が取得でき、ヨガを広く深く学ぶ講座として好評をいただいております。一方「最後までやり通す自信がない」「まずは基礎をしっかりと学びたい」「短時間のヨガクラスを教えたみたい」といったお声もありました。

そこで、今回 RYT200 の基本的な部分を切り取った講座をベーシックコースとしてご提案するようにいたしました。今まで予算や時間で悩まれていた方は是非検討してみてください。



第9期キッズヨガインストラクター養成講座 豊洲

ヨガを通して「子どもの生活をより豊かで健全なもの」にできるインストラクターを育てます。また、インストラクターを目指されている方だけでなく、教育機関や保育園などの子どもに接する仕事に従事している方も参加いただいています。

11/3 (土)・4 (日)・10 (土)・11 (日) | 13:30~19:30 (休憩30分含)、11/30 (金) | 15:00~18:00 全5日・25時間・豊洲スタジオ開講



エアヨガ (エアリアルヨガ・空中ヨガ) 千葉 インストラクター養成講座

エアヨガの基礎となる内容を学ぶ、エアヨガを深めたい方、エアヨガインストラクターを目指す方向けの養成コースです。千葉スタジオでの開催は年内ラストとなりますので、是非ご検討ください。

千葉・水木開講・全25時間
【水曜】13:00~18:00 | 14日・21日・28日
【木曜】14:30~18:00 | 15日・22日・29日

